



## hlavní téma str. 2–3: Dítě a já

### NAJDI JEDNU VĚC, NA KTEROU SE DNES TĚŠÍŠ

Markéta byla špičkovou manažerkou v pětihvězdičkovém hotelu. V roce 2007 jí lékaři diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Lidé, které považovala za přátele, ji opustili. Lidé, které opustila, jí pomohli. Než přišel na svět nyní půlroční syn Patrik, překonala mnoho překážek. O roztroušené skleróze říká, že ji naučila žít plnější život.

## obsah

### PODDEJTE SE SMUTKU, ABYSTE MOHLI JÍT DÁL

4

S psychoterapeutkou R. Schubertovou, jak překonat ztrátu.

Jak spolu mluvit na citlivé téma?

Co má odvaha společného se strachem?

### ODPOVĚDI NA ČASTÉ OTÁZKY O MATEŘSTVÍ

5

S neuroložkou MUDr. E. Meluzínovou o těhotenství a šestinedělí s RS.

Informace pro muže.

### KŘIŠŤÁLOVÉ KRÁLOVSTVÍ

6

Se šperkařkou L. Matouškovou o uzdravující moci drahých kamenů.

Šperky pro L. Bílou a M. Albrightovou.



## NAJDI JEDNU VĚC, NA KTEROU SE DNES TĚŠÍŠ

Markéta pracovala jako špičková manažerka v pětihvězdičkovém hotelu, sjezdila celý svět, její měsíční výplata šplhala k částce sta tisíc korun. V roce 2007 jí lékaři diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Bezproblémový let vzhůru začal připomínat jízdu na horské dráze. Lidi, které považovala za přátele, ji opustili. Lidé, které opustila ona, jí pomohli. Našla v sobě sílu jít dál, i když dvakrát otěhotněla a o plod pokaždé přišla. Dítě donosila až napotřetí, a přestože ani toto těhotenství nebylo bez komplikací, je dnes na světě půlroční syn Patrik. Paradoxně o roztroušené skleróze říká, že ji naučila žít lepší život.

### **DÁVÁM TI VÝPOVĚĎ, PROTOŽE CHCI, ABYS ŽILA**

*Jak se začal měnit váš život, když jste se o nemoci dozvěděla? Kdo vám tehdy nejvíce pomohl?*

Na služební cestě v Londýně mě začaly brnět nohy a špatně se mi chodilo. Následné vyšetření v pražské nemocnici odhalilo, že mám roztroušenou sklerózu. Protože jsem o této nemoci nevěděla vůbec nic, bleskly mi hlavou tři základní otázky: Umírá se na

to? Budu mít děti? Povedu normální život? První dny, když jsem tam ležela částečně ochrnutá, nebyly snadné. Za měsíc a půl, který jsem strávila většinou na lůžku, jsem od kolegů z práce dostávala kytice za tisíce korun, ale nikdo z nich mě v nemocnici ne navštívil. Květinami mě zahrnoval i muž, vysoce postavený manažer, se kterým jsem v té době chodila, ale čas na návštěvu si také neudělal. V nejtěžší situaci mě naopak podrželi lidé, které jsem kvůli kariéře „odkoplala“. Spolužačky ze základní školy, lidé

z místa, kde bydlím, bývalé kamarádky, a moc mi pomohla i rodina. Nakonec jsem sebrala odvalu a zavolala i bývalému příteli, se kterým jsem se před lety kvůli novému životnímu stylu rozešla. Dodnes si ten rozhovor pamatuji: „Ahoj, jak se máš, co děláš? Jsem v práci, a ty? Já jsem v nemocnici. Co tam děláš? No – necítím nohy, mám roztroušenou sklerózu.“ Během hodiny byl v nemocnici, a pak za mnou chodil každý den ráno před prací i večer po práci, ptal se, co potřebuju. Když jsem řekla,



že bych ráda večer viděla oblíbený seriál, druhý den mi přinesl televizi. Dnes spolu máme syna Patrika.

### **Určitě nebylo lehké se rozhodovat co a jak dál; co vám při rozhodování pomohlo?**

Lehké to určitě nebylo. Svou práci jsem měla ráda a byla jsem v ní dobrá. Teď jsem stála na křižovatce, strašně se to ve mně tlouklo. Na jednu stranu jsem chtěla pokračovat v kariéře a dělat to, co umím, na druhou stranu nepokračovat, mít děti, a hlavně být zdravá. Oči mi otevřel zástupce generálního ředitele hotelu, kde jsem pracovala, sám otec tří dětí, který mi řekl: „Markéto, ty jsi šikovná a kvalitní člověk, mou snahou by mělo být tě v hotelu udržet, ale já tě chci za pět let vidět jezdit s kočárkem a zdravou. A proto ti dávám výpověď.“ To byla klíčová věta, tu jsem v tu chvíli potřebovala slyšet, pomohla mi rozhodnout se. Uvědomila jsem si, že chci žít úplně normální život, mít děti a kolem sebe skutečné přátele.

### **NESMÍTE TOMU PODLEHNOUT, ALE NESMÍTE TU NEMOC PŘEHLÍŽET**

*Většina z nás, když se rozhodne změnit život, hledá cestu, jak to udělat. Je asi dobré udělat si čas na přemýšlení. Jak to bylo u vás?*

Já si na sebe čas udělala. Zůstala jsem tři čtvrtě roku na nemocenské a dovolila si luxus věnovat se jenom sobě. Moc mi pomohl můj partner a setra žijící v Americe. Volala mi každý den a říkala mi: „Pověz mi jednu věc, na kterou se dnes těšíš. Je jedno, co to bude, ale najdi jednu věc, která ti udělá radost.“ Inspirovala mě a díky tomu jsem začala dělat všechno, nač jsem si nikdy nenašla čas. Pomalu jsem ráno vstávala, dělala si velké snídaně, vajíčka, chleba, jogurty, a startovala do nového dne. Zároveň jsem cíleně vyhledávala sporty, které mi dělaly dobře. Plavala jsem, hrála badminton, jezdila na kole. Chodila jsem s přáteli do přírody, ale i do společnosti, zatančit si, bavit se. Jsou to lidé, kteří mě neberou jako oběť, to bych nesnesla. Spíš mě obdivují, jak všechno zvládám, a to mi dělá samozřejmě dobře a jsem na sebe pyšná. Psychicky mi to pomáhá. Když si během nějaké akce odskočím píchnout injekci s lékem, berou to jako normální věc. Když dnes přemýšlím o své nemoci, beru ji jako běžnou součást života: někdo má blond vlasy, někdo cukrovku, někdo má černé vlasy, někdo roztroušenou sklerózu – zkrátka každý jsme nějaký.

### **Myslíte si, že vám aktivní způsob života pomáhá v léčení?**

Určitě mi to pomáhá. Mám štěstí, že lékaři mou nemoc podchytili hned na začátku, okamžitě nasadili léčbu a po té první velké atace už další nepřišla. Věřím, že nejdůležitější je být spokojená a šťastná, a pokud mi něco dělá dobře, tak jdu do toho. Řídím se

jen moudrou radou, kterou mi dala lékařka z nemocnice v Praze Na Bulovce: „Nesmíte tomu podlehnout, ale nesmíte tu nemoc přehlížet.“ Díky radikální změně života a všem aktivitám nemoci nepodléhám, zároveň ale nepřehlížím signály, když tělo radí, abych odpočívala. Nejhorší je, když se zavřete doma a začnete se litovat.

### **TĚHOTENSTVÍ – NEVZDÁVAT SE A JÍT DÁL**

*Z kočárku nás pozoruje půlroční Patrik, nicméně než přišel na svět, nějakou dobu to trvalo...*

Poprvé se mi podařilo otěhotnět krátce po vysazení antikoncepce. Pak jsem o dítě přišla. Za rok jsem to zkusila znovu, a zase se mi nepodařilo dítě donosit. Dnes za mnou chodí zdravé kamarádky, které také přišly o dítě, a ptají se, jak jsem to psychicky zvládla. Myslím, že to musí přejít samo, bolí to. Dostala jsem se z toho díky vidině, že to příště zkusím znovu, nevzdám se, a budu na to ještě lépe připravená. Podle mě je nejdůležitější nesnažit se zjistit, proč se to stalo, kde se stala chyba, nepítvat to. Je lepší si říci: štvě mě to, je to škoda, teď si dám několik měsíců klid, a pak to zkusím znovu. Měla jsem tehdy možnost odjet za sestrou do Ameriky, odpočívala jsem, chodila podle moře a rovnala se psychicky i fyzicky. Vrátila jsem se z otěhotněla jsem potěť. Samozřejmě člověk nemusí jezdit tak daleko, stačí odjet na místo, které máte rádi.

### **Potřetí jste miminko donosila; je něco, o čem si myslíte, že to bylo to klíčové?**

Byly dva klíčové momenty. Za prvé mi paní doktorka Horáková z nemocnice na Karlově náměstí v Praze vynadala, a měla proč. V obdobích, kdy jsem nebyla těhotná a brala léky, jsem si občas dala cigaretu, a tak mi jednou doktorka drsně řekla: „Jestli si myslíte, že my vás tady budeme léčit a vy budete kouřit, tak jste na omylu. Klidně si kuřte, a až za tři roky budete ochrnutá, tak si nestěžujte. Naproti je klinika na odvykání kouření, koukejte tam hned napochodovat.“ Šla jsem tam a přestala kouřit ze dne na den. Druhá věc, o které si myslím, že mi pomohla, je, že mě převedli na nový lék. Začala jsem se cítit o moc lépe a dnes si myslím, že tato nová léčba měla dobrý vliv i na to, že jsem napotřetí dítě donosila. Přestože i tohle těhotenství bylo komplikované.

### **Jak probíhalo?**

Protože opět hrozilo, že o dítě přijdu, strávila jsem většinu těhotenství doma. Trápily mě různé ženské problémy, přidaly se chřipky, dvakrát mě odvezli se žlučnickým záchvatem. Měla jsem ale štěstí. V právnické kanceláři, pro kterou jsem pra-

covala, mi vyšli obrovsky vstříc a dovolili mi pracovat z domova. Měla jsem na starosti zajištění služebních cest zaměstnanců i cestování a ubytování klientů firmy. Díky tomu mi nezbyl čas věčně myslet na to, jestli miminko udržím, pořád jsem se nekontrolovala a nepropadala depresi. Práce mi pomohla na psychicky ustát. Když jsem odcházela na mateřskou dovolenou, poslala jsem všem kolegům dlouhý děkovaný mail za to, jak mě podpořili.

### **Jak přišel Patrik na svět?**

Ani porod nebyl jednoduchý, protože mi plodová voda normálně nepraskla, ale odkapala. Pár dní před termínem porodu jsem se necítila dobře a jela jsem na kontrolu. Už si mě tam nechali. Nakonec museli lékaři porod vyvolat, ale všechno dopadlo dobře. Musím ocenit perfektní spolupráci mezi gynekology a neurology, kterou jsem měla od začátku těhotenství až po porod.

### **NEMOC MI UKÁZALA NOVOU ŽIVOTNÍ CESTU**

*Za nejkritičtější dobu – kvůli možnosti zhoršení nemoci – považují lékaři dobu, kdy matka začne kojit. Jak to bylo u vás a jak se cítíte nyní?*

U mě všechno proběhlo v pohodě. Magnetická rezonance po porodu dopadla dobře a doktoři se mě dokonce zeptali, jak dlouho chci kojit. Řekla jsem, že minimálně půl roku, že se teď cítím skvěle. Mám pocit, že mi těhotenství zdravotně pomohlo, dokonce se mi zdá, že se ta nemoc úplně zastavila. A až začnu brát zase léky, přijde mi, že to bude spíš jen prevence, abych zůstala stabilizovaná.

*Různé alternativní trendy dnes doporučují kojit dítě co nejdéle a pod vlivem těchto trendů některé maminky s RS dobu kojení hodně řeší. Co si o tom myslíte?*

Já tohle neřeším. Dítěti je třeba dát to nejlepší, ale musí tu být rovnováha. Pokud by se mi kvůli kojení zhoršila nemoc, je to špatně a dítěti tím nepomůžu.

### **Co je podle vás nejdůležitější, aby se člověk s tím vším vyrovnal? A jak nyní vnímáte svůj život?**

Nevzdávat se, ať se děje cokoli, nevzdat se a jít dál. Asi to bude znít hloupě, ale já jsem za tu nemoc vděčná. Díky ní jsem poznala skutečné přátele, přehodnotila jsem přístup k sobě, k lidem kolem sebe, k rodině, žiju úplně jiný a plnější život; skutečně je všechno zlé k něčemu dobré. Nemoc mi ukázala novou životní cestu. Každý den se na něco těším. Dnes jsem se těšila na to, že si spolu sedneme, popovídáme, a já si k tomu dám dobré latté.

Šárka Pražáková

# PODDEJTE SE SMUTKU, ABYSTE MOHLI JÍT DÁL

Náš rozhovor měl být původně o tom, jak zvládnout mateřství a jak se zároveň psychicky vyrovnávat se vším, co speciálně RS přináší. Nakonec byl o věcech, které trápí téměř každého. S psychoterapeutkou Renatou Schubertovou jsme hledaly odpovědi na otázky: Jak se vyrovnávat se ztrátou, nejen zdraví? Jak mluvit se svými nejbližšími o těžkých tématech? Jak se vypořádat se strachem a najít odvahu?

## O DIALOGU SE SEBOU I S LIDMI

**Co pro sebe člověk může udělat, aby se s RS psychicky lépe vyrovnával?**

Každá ztráta, v tomto případě ztráta zdraví, se životem zavlní. Přirozeně máme strach a cítíme se ohroženi. Týká se to vztahů, zaměstnání, někdy i smyslu života. Jsme smutní, máme vztek a říkáme si – proč zrovna já! Důležité je tuhle fázi nepřeskočit. V naší společnosti je zvykem říkat – nepoddávej se tomu. Já říkám – poddejte se tomu. Abychom se s tím vyrovnali, je dobré to prožít. Pak dokážeme k životní změně přistoupit tvořivým způsobem.

**Když si bolest dovolíme prožít, jaký je další krok?**

Po vynoření z tohoto, jak já říkám, „mixéru“ je čas na sbírání informací. Lépe se bojuje s protivníkem, o kterém víme, jak vypadá, jakou zbraní mává a odkud na nás může vyběhnout. Občas potřebujeme přijmout i jeho nevyzpytatelnost. Nicméně věřím, že informace a jasná komunikace jsou protilátkami zmírňujícími strach a nejistotu.

**Existuje nějaký návod, jak a kdy o RS mluvit s rodinou a v zaměstnání?**

Univerzální návod není. Každý je jiný a se životní změnou se vyrovnává vlastním tempem. Někdo to musí ze sebe dostat okamžitě, někdo se s tím vláčí dlouho, než promluví. Je dobré to říci rodině. Obecně platí, že snadněji mluvíme o těžké situaci, pokud už se jí podařilo zpracovat nám samotným. Klíčové je nechat věci přirozeně plynout. A slovo plynout je důležité, protože znamená nezůstat stát na místě.

**Mluvit o tom se životním partnerem, je možná lehčí než to říci novému člověku. Co byste poradila?**

U všech vztahů je podstatné si uvědomit, že

i ten druhý potřebuje čas. I on potřebuje tu informaci prožít a zpracovat. V nových vztazích to nemusíme říkat na prvním rande, ale jakmile si začnete být trochu blíž, je dobré to říci. Čím silnější pouto mezi vámi vznikne, tím nesvobodněji budete s informací o nemoci nakládat.

**Informace a komunikace jsou klíčem jak jít dál. Co ale znamená ono dál?**

Z lidí, kteří projdou tím „mixérem“, se stávají, já jim říkám „rozkvětači“. Život nám karty namíchal různě. Někdo navíc dostane černého Petra v podobě RS. Jenže rozkvětači už neříkají: „Co si mi to, světe, udělal?“ Ale kladou si otázky: „Co s tím mohu udělat? Jakou příležitost mi to dává?“

## O MATEŘSTVÍ, POMOCI, STRACHU A ODVAZE

**Hlavním tématem tohoto čísla je mateřství a RS. S jakými strachy se potýkají budoucí maminky a jak je spolu řešíte?**

Většina mých klientek neřeší otázku, zda mateřství ano či ne. Vědí, že ano, a společně hledáme cestu, jak tímto obdobím projít co nejlépe. Trápí je klasické maminkovské nejistoty, a navíc i strachy spojené s RS. Bude dítě zdravé? Jak zvládnou porod? Dokážu se o dítě postarat? Co když přijde ataka nemoci? Stejně jako všechny ženy v tomto období by měly i tyto maminky soustředit pozornost na pozitivní zprávy a promluvit si se ženami, které už rodily. Pokud jde o RS, nemám ráda slovo musí, ale zde ho použiji. Maminka mající RS si musí včas najít pomocníky. Může to být někdo z rodiny, ale může to být třeba i starší sousedka, která odvede dítě do školky, když je matka unavená. Obecně se během těhotenství cítí ženy s RS díky těhotenským hormonům lépe fyzicky i psychicky.

**Náročnější při RS bývá období šestinedělí.**

**Jak si v tomto období může žena usnadnit život?**

Náročné je to pro všechny ženy. Opět doporučuji zajistit si dost lidí, kteří mohou pomáhat. Žena je nemusí využívat často, uklidňující je jistota, že někdo zaskočit může. Výborné je, má-li maminka v případě nejistoty možnost volat i odborníky do MS Centra.

**Za některými pacientkami mohou docházet sestřičky i domů. Je to dobře?**

Je to moc dobře. Zodpoví jim otázky spojené s RS, a hlavně je to úplně normální ženská, se kterou si mohou popovídat o všech ženských trápeních. Je to žena, která řekne: „To znám, to já taky.“ A přinese svůj pohled na věc.

**Mluvíme stále o ženách. Náš svět je ale mužsko-ženský. Stačí na řešení jen otevřená komunikace? A skutečně prožíváme události jinak?**

Někdy je dobré nechat se problémy provést psychoterapeutem. Daleko více vyřešíte s odborníkem na neutrální půdě než doma v kuchyni. Sami často nejsme schopni přesně problém pojmenovat, on pak bobtná pod povrchem a vede to k daleko větším krizím, než když se o něm mluví. Pocity máme podobné, ale vyjadřujeme je jinak. Ženy to potřebují pojmenovat, vymluvit se z toho, a díky tomu se dobrat řešení. Muž se s tím obvykle pere tiše a promluví, až když ví jak na to. Vyplývá to z jeho role „musím ulovit mamutu, aby rodina přežila“, musí to tzv. ustát.

**V našem rozhovoru jsme hodně mluvily o strachu a jak získat odvahu jít dál. Slyšela jsem, že odvaha je schopnost jít dál, i když se bojíme.**

Mám ráda rčení, že odvaha je strach, který se modlil.

Šárka Pražáková

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

 **800 100 444**

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9:00 do 16:00** hodin v pracovní dny Vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. V případě potřeby se spojí s odborníky z jiných oborů např. se sestrou MS centra, psychologem, urologem nebo fyzioterapeutem pro vyřešení vašich dalších problémů. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.

Tuto telefonní linku pro vás připravil program podpory pacientů RS Kompas za podpory společnosti Teva.



# S NEUROLOŽKOU NA TÉMA RODIČOVSTVÍ A RS

*V současné době je možné dovolit stabilizovaným pacientkám s RS plánované těhotenství. Lékaři mají k dispozici nové léky, které jsou pro těhotenství bezpečné, a pokročila i diagnostika. Odpovědi na téma mateřství s RS jsme hledali v pražském MS Centru ve FN v Motole u MUDr. Evy Meluzínové.*

## PLÁNOVÁNÍ TĚHOTENSTVÍ

**Jaká je pravděpodobnost, že dítě nemocného rodiče bude mít roztroušenou sklerózu také?**

Studie říkají, že pokud jeden z rodičů má roztroušenou sklerózu, tak je 3% pravděpodobnost, že onemocní i potomek. Pro představu: 97 dětí ze 100 se narodí zdravých. Pokud mají roztroušenou sklerózu oba rodiče, pravděpodobnost stoupne na 30%. Za vznik choroby může určitá genetická dispozice, nemoc se dědí polygenně – tj. vznik choroby je zprostředkován mnoha geny.

**Ženám s roztroušenou sklerózou doporučují lékaři rodičovství plánovat. Proč tomu tak je?**

Nemocná může otěhotnět, když je stabilizovaná – to znamená, že v posledním roce neměla žádnou ataku onemocnění ani neužívá léky, které by mohly poškodit plod. Takovou léčbu je třeba vysadit určitou dobu před plánovaným početím. S pacientkou je třeba probrat, jak funguje její rodina, zda má dobré zázemí, jak se zapojí do péče otec dítěte. Maminka s RS by měla více spát, více odpočívat, je jistě dobré, když jí někdo pomůže s nočním vstáváním k miminku. Jinak pokud je žena příliš unavená, hrozí vzplanutí nemoci.

## TĚHOTENSTVÍ

**Jak probíhá těhotenství?**

O matku pečuje gynekolog ve spolupráci s neurologem. První trimestr je ještě rizikový, protože dochází k hormonálním výkyvům. V průběhu druhého trimestru dochází k ustálení hladiny těhotenských hormonů, které chrání matku před projevy choroby. Onemocnění bývá v této době stabilizované. MUDr. Meluzínová doplňuje: „V průběhu let jsme sledovali 55 maminek s roztroušenou sklerózou. Pouze pět z nich mělo v těhotenství lehkou ataku nemoci.“

**Je u pacientek s RS větší riziko, že dítě nedonosí, než u zdravých žen? Měla by se žena o sebe speciálně starat?**

„Podle údajů v odborné literatuře i podle výsledků našich studií je v české populaci asi 13% samovolných potratů. Naše pacientky určitě nepřišly o dítě ve větším procentu, než je těchto 13%,“ vysvětluje MUDr. Meluzínová. „Vývoj plodu není ovlivňován touto chorobou. Je to spíš dané hormonální dispozicí pacientky nebo jinými problémy, které s nemocí nesouvisí. Nic speciálního dělat pro sebe nemusí, samozřejmě by měla žít zdravě jako kterákoliv nastávající maminka.“

## POROD A NÁSLEDNÁ PÉČE

Lékaři doporučují porod přirozenou cestou. I když matka musí родit císařským řezem, nebývá ve větším riziku vzplanutí onemocnění. Je doporučena velmi šetrná anestezie. „Nejsme ani proti epidurální anestezii,“ upřesňuje doktorka. Mezi odborníky se různí názory na následnou péči. Existují dvě velké studie, kdy lékaři podávali matkám s RS do 24 hodin po porodu a dále každý měsíc vysoké dávky imunoglobulinu. Po porodu a v šestinedělí je riziko vzplanutí choroby

## ANTIKONCEPCE

Gynekolog může pacientce s roztroušenou sklerózou předepsat antikoncepci. Léky na roztroušenou sklerózu účinnost antikoncepce neovlivňují. Protože lékaři doporučují těhotenství plánovat, antikoncepce je dokonce žádoucí. Je doporučena spíše nízkohormonální antikoncepce.

vyšší a lékaři zjistili, že imunoglobulin do jisté míry ženy chrání před atakou nemoci. „My podáváme imunoglobulin těm ženám, které byly rok před porodem stabilizované, ale v předchozím období se nemoc projevovala s vyšší frekvencí,“ říká MUDr. Meluzínová.

**Jak dlouho může matka s RS kojit?**

Pokud je matka stabilizovaná, může kojit čtyři až šest měsíců. Některé studie dokazují, že je lepší kojit plně než přikrmovat. Pokud matka kojí plně, má ustálenou hladinu hormonů, přikrmuje-li brzy, naskočí menstruační cyklus, dochází k výkyvům hormonální hladiny a choroba se může projevit. Zdá se, že optimální doba kojení pro stabilizovanou matku s RS jsou čtyři měsíce.

**Říká se, že právě v šestinedělí je možnost ataky choroby na programu dne. Kolik je na tom pravdy?**

„Určitě tomu tak není ve všech případech,“ ujišťuje MUDr. Meluzínová. „Období šestinedělí je do určité míry rizikové, protože dochází k výrazným hormonálním změnám, maminky mají rušený spánek, mohou být unavené. Jsou maminky, u kterých se ataka v šestinedělí objevila, ale není to pravidlo. Pokud se nemoc přihlásí, musíme laktaci ukončit a pacientka přechází na původní terapii. Celkovou dobu kojení u pacientky, která je klinicky stabilizovaná, doporučujeme podle výsledků kontrolní magnetické rezonance po porodu,“ uzavírá lékařka.

Šárka Pražáková

## PRO MUŽE

- Plánuje-li muž, který onemocněl roztroušenou sklerózou, rodinu, měl by o tom jeho neurolog vědět. Pacient by se měl zajímat, zda jeho léčba neovlivňuje spermiogenezi.
- Spermie mohou být vlivem některé terapie změněny, proto je třeba tuto léčbu na tři měsíce vysadit. Léky první volby jsou s plánováním rodiny v souladu.
- U některých nově zkušovaných léků na roztroušenou sklerózu není ve studiích početí potomka povoleno.

## RS A PLODNOST MUŽŮ

- Pacienti s RS si nejčastěji stěžují na poruchy erekce, pokles libida a sníženou citlivost na dotek. Preparáty na podporu erekce může předepsat neurolog, urolog, psychiatr nebo po odborném vyšetření i praktický lékař.
- Snížené libido může také souviset s častým nálezem snížené hladiny testosteronu u mužských pacientů s RS. V tomto případě je ovlivněna také tvorba spermií, ale i při snížených hladinách testosteronu je zachována plodnost většiny mužů.
- Častěji pokles libida souvisí s emočními poruchami. Stojí za to vyzkoušet moderní psychofarmaka s nízkými vedlejšími účinky na poruchy erekce. Při zlepšení příznaků klinické deprese lze očekávat i zlepšení prožívání v sexuální oblasti.

MUDr. Patrik Grexa, [Centrumpsychotherapie.cz](http://Centrumpsychotherapie.cz)



# KŘIŠŤÁLOVÉ KRÁLOVSTVÍ

Hledání nového životního směru někdy trvá. Někdy je cestou samo hledání. Někdy pro nás může být inspirací příběh jiného člověka. Lenka Matoušková má roztroušenou sklerózu 11 let. Během prvních devíti roků byly u ní ataky nemoci pravidelným hostem. Nejhorší ataka přišla, když jejich rodinu okradli podvodníci o všechny úspory. Avšak tato životní krize nastartovala její kariéru vyhledávané tvůrkyně šperků z drahých kamenů. Nosí je Lucie Bílá i politička Madeleine Albrightová a mnoho dalších. Lenčin zdravotní stav se výrazně stabilizoval. Říká, že k této práci ji přivedla náhoda. Zdá se však, že pomocník náhoda vyhledává poutníky, kteří své náhodě jdou vstříc.



**Když jste onemocněla, učila jste na základní škole, měla jste ráda svou práci. A pak přišla změna. Jak velká?**

Naprostá. Rok jsem nebyla schopná jít okolo své bývalé školy. První zprávy o RS mi také nepřidaly. Dostala jsem se k neúplným informacím, ze kterých jsem měla pocit, že nikdy nebudu mít děti a záhy skončím na invalidním vozíku. Až na renomované klinice jsem se dozvěděla o možnostech moderní léčby a řekli mi i o podmínkách plánovaného rodičovství. Protože jsem si potřebovala leccos v hlavě srovnat, začala jsem docházet na psychoterapii.

**Školu jste už nikdy nenavštívila?**

Pomohly mi děti. Když jsem nepřišla za nimi, přišly ony za mnou. Pak jsem se odvážila mezi bývalé kolegy a zjistila, že se s nimi mohu normálně bavit. Velkou oporou mi je dodneška celá moje rodina. Další inspirací pro mne bylo setkání s organizací, kde se sdružují aktivní pacienti. I díky nim jsem si uvědomila, že život nekončí. Postupně jsem vystudovala psychologii a později andragogiku. Zpětným pohledem: psychologii jsem vystudovala víc kvůli tomu, abych se vyznala lépe sama v sobě. O andragogice jsem uvažovala jako o příští profesi.

**Mezitím jste se přestěhovali do Prahy a narazili na podvodníky...**

Původně jsme s manželem bydleli v domku v rodném městě. Protože pro mne bylo náročné jezdit do Prahy k lékařům a za vzděláním, postupně jsme doputovali do hlavního města a později jsme si chtěli postavit „domeček snů“. Sen skončil, když stavební firma nic nepostavila a zmizela se všemi našimi



penězi. Úplně jsem se složila. Kromě dalšího se mi zhoršila i pohyblivost prstů u rukou. Abych prsty procvičovala, přivezla mi sestra jako dárek krabici polodrahokamů a perel a já z nich vytvořila první šperky.

**Co byl váš úplně první šperk?**

První šperk jsem vytvořila pro kamarádku, byl z růžového achátu a jmenoval se Tykadla. Šperk měl překvapivý úspěch. Kolegyně se jí začaly ptát, kde ho sehnala a zda bych pro ně také něco nestvořila.

**To byl tedy začátek, ale kdy jste si uvědomila, že by to mohl být nový způsob vaší existence?**

Klíčové momenty byly dva. Jednou jsme se sestrou vystavily šperky na stánku na trhu v Praze. Do večera byly téměř vyprodané. Druhý klíčový moment byl, když jsem dostala pozvání prezentovat své šperky na setkání úspěšných podnikatelek a manažerek. Rozklepala se mi trochu kolena, protože to jsou dámy, které si mohou pořídit leccjaký šperk a leccos už viděly. Byl to úspěch. Šperky se líbily a byl o ně zájem. To mi dalo sílu pustit se do tvoření šperků naplno. Sestra a manžel založili firmu. Manžel má výborné obchodnické nadání, sestra úspěšně řeší marketing. Šperkům se v současné době věnuje už téměř celá naše rodina.

**Jak se stalo, že vaše šperky nosí i Lucie Bílá a Madeleine Albrightová?**

Na koncertě Lucie Bílé probíhal charitativní projekt ve prospěch neziskové organizace Sluníčko. Protože jsem i já podporovala činnost sdružení, byly zde moje šperky vystaveny. Tušila jsem, že se Lucii Bílé budou

líbit šperky z perel, a měla jsem pravdu. K Madeleine Albrightové se můj šperk dostal díky nabídce jednoho novináře. Šel s ní dělat rozhovor a chtěl, abych pro ni vytvořila originální dárek. Madeleine Albrightová brože miluje. Čtrnáct dní jsem kvůli tomu nespala a vymýšlela a vymýšlela.

**Pracujete s drahými kameny, myslíte si, že si kámen člověka vybírá?**

Podle mne někdy ano. Já mám ráda křišťál, a to je kámen, který má prý čisticí schopnosti. Vzhledem k mé nemoci to má jistou symboliku. Mám kamarádku, která má problémy s krví, a ta si často vybírá hematity. O těch se traduje, že posilují krev. Kameny mohu vyjadřovat i to, jak se člověk v určitém období života cítí. Znáám jednu paní, u které jsem měla pocit, že zrovna prožívá nelehké životní období. Hodně si vybírala tmavé nebo černé kameny. Mám radost, že dnes už má chuť nosit barevnější a výraznější šperky.

**Jak se šperk tvoří?**

Mám ráda lidi, kteří mi dají volnější ruku při tvorbě, ale vědí, co chtějí. Většinou chtějí konkrétní drahokam. Pak chodíme od šňůry ke šňůře drahokamů, díváme se na vybarvení jednotlivých kamenů, jejich velikost. Kombinuujeme s dalšími prvky ze stříbra nebo jiných materiálů. Některé ženy si vybírají barvy podle ročního období a samozřejmě oblečení.

**Když mluvíte o špercích, celá záříte, má vaše práce vliv i na váš zdravotní stav?**

Určitě. Psychicky mne to povzbudilo. Cítím, že můj život dostal nový směr. Práce s kameny mne nabíjí. Když dnes přijdu k lékaře na neurologii a probíráme spolu výsledky magnetické rezonance, je překvapená, protože výsledky se nemění. Můj zdravotní stav se stabilizoval.

**Co je podle vás důležité, aby člověk objevil, kudy dál?**

Nesedět doma a nelitovat se.

Sárka Pražáková



# PLAVÁNÍ

V úvodním rozhovoru tohoto čísla se pacientka Markéta svěřila, že jí v prvních chvílích života s RS pomohly různé sporty. Řeč byla i o plavání. Proto nás zajímalo, kdy voda pacientům s RS prospívá, a kdy to může být spíše naopak. Odpovědi naleznete v článcích fyzioterapeutky Lucie Kečlíkové a urologa Gabriela Vargy.



## VODA JE ŽIVEL...

Je to pro své specifické vlastnosti ideální prostředí pro lidský pohyb. I člověk s handicapem se v ní může cítit jako ryba ve vodě. Dá se v ní pořádně „zamakat“, protáhnout se, relaxovat nebo jen tak dovádět se svými dětmi či rodinou. Je však několik důležitých věcí, na které bychom měli myslet, aby místo užitku nedošlo k opačnému efektu, tedy zhoršení zdravotního stavu či nežádoucím komplikacím. Jaké pozitivní účinky má plavání a co by měli vědět pacienti s RS, aby pro ně byl pobyt ve vodě příjemným zážitkem. Plavání a cvičení ve vodě můžeme zařadit jak do aerobních aktivit (vytrvalostní aktivity střední intenzity), tak do posilovacích, balančních či relaxačních cvičení. Výhodou vodního prostředí je široká nabídka aktivit, které pacienti mohou provádět. Začít můžeme od klasického plavání, vhodné jsou určité i různé formy aquaerobiku, cvičení u břehu či na hloubce s různými pomůckami určenými do vodního prostředí, rodiče s miminkem mohou vyrazit na kojenecké plavání. Nespornou výhodou kojeneckého plavání je spojení příjemného s užitečným. Nejenže se procvičí děti současně se svými maminkami,

## ODPOVĚDI UROLOGA NA ČASTÉ OTÁZKY

Pravidelné plavání má bezesporu blahodárný vliv na psychickou i fyzickou kondici člověka. Projevuje se to jak ve vlivu na otužování organismu, zlepšení spánku, zažívacích pochodů a chuti k jídlu, tak na posílení svalového aparátu a dýchacího systému. To vše se odráží na celkovém zlepšení fyzické pohody a zdraví člověka.

### NAČ SE PACIENTI S RS NEJVÍCE PTAJÍ

#### Omezuje mě RS v pravidelném plavání?

Většina pacientů s RS užívajících kortikoidní a imunosupresivní preparáty má oslabenou imunitu. Pacienti jsou náchylnější k běžným infekcím, jako jsou infekce dýchacích cest, močových cest nebo infekce zažívacího traktu, a i rekonvalescence může trvat o něco déle než u zdravých lidí. Nikdo vám nezaručí, že se v prostorech plovárny právě vedle vás nepohybuje nějaký „infekčně štědrý“ jedinec, který si

přišel plaváním vyléčit svalové bolesti, které mohou být prvním symptomem chřipky, a tak vám znenadání „daruje“ virus parainfluenze – tedy chřipku. V době zvýšeného výskytu infekčních onemocnění je lepší se vyhnout „společenským“ akcím.

#### Riskuji něco koupáním?

Některé mikroorganismy dokážou přežít i chlorovanou vodu, a hrozí tedy potenciální riziko, že si z bazénu můžeme odnést i chlamydiovou infekci. Jedná se o infekční onemocnění, které se kromě nejčastějšího sexuálního přenosu může získat i přímým kontaktem s kontaminovaným ručníkem, povlečením, na toaletě, v bazénu, sprše nebo v sauně. Infekce může způsobit zánět pohlavních orgánů a močových cest. Zákeřnost chlamydií spočívá v tom, že u 75 % žen a 50 % mužů se typické příznaky vůbec nemusí projevit. U žen se může objevit výtok z pochvy, nepříjemné pocity v pochvě jako svědění a bolest, často se zhoršující pohlavním stykem. Projevem infekce je i pálení při močení a bolesti břicha nebo

dojde tak i ke sblížení a vytvoření velkého citového pouta ze společných zážitků.

Cvičení ve vodě vede ke zlepšení srdečně-cévní činnosti, k posílení svalstva a díky tomu k ovlivnění chůze, k pozitivnímu ovlivnění dechu, relaxaci či snížení svalového napětí. Vodní prostředí umocňuje tlakem vody vnímání informací o držení těla a jeho částech a současně vytváří ztížené podmínky pro udržování rovnováhy v postojích a polohách. Při pohybu ve vodním prostředí můžeme využít všech jeho vlastností (teplotních, mechanických a chemických).

### NĚKOLIK RAD, NEŽ VSTOUPÍTE DO BAZÉNU

▶ Nejvýznamnějším omezením vlivu vodního prostředí je teplota. Předpokládá se, že zvýšení tělesné teploty může blokovat vedení po myelinových drahách, proto mnozí plavci s RS se v teplé vodě rychle vyčerpají a někteří jsou i spastičtější. Jako ideální teplotu pro plavání a cvičení ve vodě pro osoby s RS se uvádí 24–28 °C, ale názory se různí.

▶ Díky sumaci pohybu s teplými účinky vody jsou svaly lépe prokrvovány a jejich nežádoucí stahy mohou být na určitou dobu i potlačeny. Teplá voda snižuje tonus svalstva a uvolňuje klouby. Zvyšuje celkovou spotřebu energie při cvičení, zvyšuje únavu, zkracuje doby pohody při cvičení. Proto je třeba teplotě vody přizpůsobit namáhavost cviků a celkovou délku cvičení.

▶ Tření ve vodě účinně pomáhá při obnově funkčnosti ochablých svalů a svalových skupin.

▶ Mezi další mechanické vlivy vodního prostředí patří hydrostatický tlak, který vede jednak ke stlačení povrchových žil, a srdce je tak nuceno k většímu výkonu, ale působí také na břicho a na hrudník, takže se objevují i pozitivní změny v dýchání. Vdech je díky hydrostatickému tlaku ztížen, což má za následek posílení dýchacích svalů. Výdech je působením vnějšího tlaku ulehčen a prohlubuje se, ale zároveň výdech do vody musí překonat její odpor, a nutí tak zapojit výdechové svaly, které tím posiluje.

Důležité je zohlednit aktuální zdravotní stav a zvážit přínosy proti rizikům. Doporučujeme zkonzultovat pohybovou aktivitu (nejen tu vodní) s vaším ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem.

Mgr. Lucie Kečlíková,  
fyzioterapeutka, Centrum pro demyelinizační onemocnění  
Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN

podbřišku. Někdy ženy mohou i krvácet mezi periodami nebo po pohlavním styku. Při sebe-menším podezření je nejlépe navštívit urologa nebo gynekologa, který onemocnění může pečlivým vyšetřením a laboratorními testy odhalit a úspěšně léčit pomocí antibiotik. Léčba dlouhotrvajícího chronického onemocnění již nemusí dosáhnout požadovaného výsledku.

#### Co inkontinence moči?

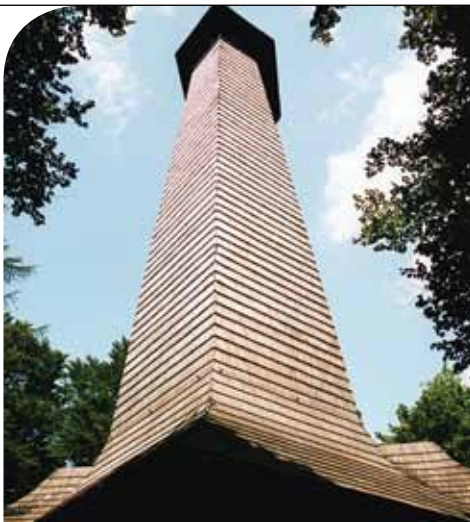
U pacientů s RS bývá zvýrazněn určitý stupeň poškození jímací a evakuační funkce dolních močových cest. Tzv. syndrom hyperaktivního močového měchýře se projevuje nepříjemným nutkavým nucením na močení a častým močením s inkontinencí nebo bez ní. Pobyt v chladnější vodě může vyvolat nepříjemné nucení na močení. Těmto příznakům lze předéjit užíváním léků, které zklidňují aktivitu měchýře a výrazným způsobem zlepšují kvalitu života. Je však potřebné navštívit urologickou ambulanci.

MUDr. Gabriel Varga, FEBU, urolog  
Kontakt: gvarga@fnbrno.cz



# NA VÝLET DO KRAJE BLANICKÝCH RYTÍŘŮ

V žádném životním období by člověk neměl zůstat bez koníčků a pohybu. Protože mezi pacienty s RS jsou i milovníci cykloturistiky, máme pro ně tip na pěkný výlet. Ale nejen pro ně. Jedním z míst, která stojí za to si prohlédnout, je kraj blanických rytířů. Pokud z různých důvodů není bicykl vaše oblíbené sportovní náradí, je v tomto kraji spousta hezkých míst i na procházky s různou mírou obtížnosti, a navíc se tam pravděpodobně bude líbit vašim ratolestem, protože je to kraj opředený nejednou legendou.



## NA KOLE PO STOPÁCH BLANICKÝCH RYTÍŘŮ

**Délka trasy:** 32 km

**Kolo:** trekking, silniční



**Obtížnost:** trasa vede převážně po silnici, částečně po polních cestách

Vydáte se na cestu krajinou, která je protkána legendami o blanických rytířích. Potkáte se s nimi při každém šlápnutí do pedálů, proto během cesty mějte vždy na paměti, že projíždíte územím chráněné krajinné oblasti. Trasu můžete zahájit v Kondraci, kde v místní ubytovně najdete i půjčovnu kol a vedle vyhlášenou restauraci U Matoušků. Časté odpočívárny na trase jsou doplněny ilustrovanými legendami o blanických rytířích s příběhy o návštěvách hory, zajímavých odměnách za služby rytířům i relativitě času.

**Kondrac → Ostrov → Veliš**

Kostel sv. Bartoloměje a legendární restaurace U Matoušků v Kondraci, koňská farma Blaník v Ostrově, meandry řeky Blanice, kostel sv. Josefa ve Veliši.

**Veliš → Louňovice p. Bl. → Velký Blaník → Načeradec**

Louňovice p. Bl.: rodiště světově proslulého barokního hudebního skladatele Jana Dismase Zelenky, barokní kostel Nanebevzetí Panny Marie stojící na místě původního románského kostela, infocentrum a muzeum, restaurace.

Rozhledna a bufet na velkém Blaníku, přírodní rezervace Velký Blaník, Načeradec s městskou památkovou zónou, románský kostel sv. Petra a Pavla, židovský hřbitov.

Alternativně můžete zkrátit trasu přes Lesáky a Karhuli.

**Pravonín → Částovice → Vracovice → Kondrac**

Pravonín s korovcovou alejí, ve zdejší zámku pobýval v roce 1832 skladatel Richard Wagner, rotunda sv. Jana Křtitele, hospoda v Pravoníně, přírodní památka Částovické rybníky, hospoda ve Vracovicích.

## VÝLET PRO CELOU RODINU DO ZÁMKU A PARKU VLAŠIM



Vlašimský zámek stojí na místě původního hradu vystavěného na ostrohu nad řekou Blanici na počátku 14. století rodem Janoviců. U zámku je návštěvníkům přístupný přírodně-krajinářský park o rozloze 75 ha. Byl založen koncem 18. století a proslul parkovou architekturou inspirovanou antikou, gotikou i orientem. Určitě je to dobrý tip na jarní výlet, kde se děti nebudou nudit. Mezi nejzajímavější atrakce patří Čínský pavilon, Starý hrad a děti mohou být zvědavé i na obra Samsona a pověst, která se k němu váže.

### Čínský pavilon

Dominantou parku je dodnes Čínský pavilon. Původně se do něj vstupovalo pomocí můstku ze sousední věže. Interiér byl zařízen v čínském duchu a doplněn skleněným zvonekem a čínskými porcelánovými figurkami. V okolí pavilonu byly umístěny ptačí voliéry. Dnešní podoba Čínského pavilonu vznikla během úprav v 19. století.

### Starý hrad

Jednou ze dvou dochovaných romantických staveb v zámeckém parku je pseudogotický

Starý hrad vystavěný na skále nad údolím řeky Blanice. Původně byl poněkud větší a podle tradice byl nazýván Kouzelný hrad, protože v jeho interiéru prý byl nábytek, který se pomocí tajného mechanismu mohl skrýt před očima návštěvníků pod podlahu. Je zde instalována expozice o historii zámeckého parku s rytinami Antonína Pucherny, představujícími park na přelomu 18. a 19. století.

### Samson

Na skalním masivu nad řekou Blanici, který tvoří nejvýše položenou část parku, odkud byla nejkrásnější vyhlídka na celý park i na zámek, stávala ermitáž neboli poustevna a Saulův či Herkulův sloup. Ten se zachoval dodnes, ale místní ho přejmenovali na Samsona a váže se k němu úsměvná pověst o trestu, který stihl obra Samsona za mrhání jídlem – božím darem.

## TIPY NA UBYTOVÁNÍ V REGIONU

### U blanických rytířů

– ubytovna a půjčovna kol

Kondrac 12, 258 01 Vlašim  
602 388 381  
obec.kondrac@tiscali.cz  
www.okoloblaniku.cz

### Klokočkův mlýn

Načeradec 160, 257 08 Načeradec  
Telefon: 731 446 067  
info@klokočkuvmlyn.cz  
www.klokočkuvmlyn.cz

### Český dvůr

Nová Ves 16, 257 01 Postupice  
Telefon: 317 796 294